

平成27年度 第3回糖尿病教室を開催しました！

11月21日(土)平成27年度第3回目の糖尿病教室を当院隣接の長崎病院ヘルスケアセンターにて開催いたしました。今回は糖尿病教室恒例の糖尿病食体験会を開催いたしました。この会は当院の管理栄養士が工夫して作成したお弁当を食べていただくのが目的の会です。

1週間前までに申し込みをしていただいたの開催となりました。

お陰様でたくさんの方にご参加いただき、和気あいあいとした楽しい会となりました。

はじめに、ご希望の方には食事前に血糖測定をさせていただきました。

食事をする前に、お弁当についての説明をさせていただきました。本日のメニューはきのこ豆を混ぜ込んだ噛みごたえたっぷりのハンバーグと切り昆布の煮物、切り干し大根とじゃこの炒め物(癖になる味です)、もやしとほうれん草のナムル、フルーツはいちご、デザートに黒豆入り寒天です。それぞれの摂取量に合わせてご飯をよそっていただくところから始めました。

- ◇ まず野菜をしっかり噛んで、召し上がっていただきます。「しょうゆやソースは?」「ちょっとうすいね。」「私は丁度いいねえ」等々話が弾みながらの試食タイムです。



(当日の糖尿病教室特製弁当)



(指示エネルギーにあわせてご飯を計量中)

- ◇ 食事がそろそろ終わるかな…という頃、管理栄養士より「糖尿病の食事療法とは？」と、いうお話をさせていただきました。ご自身の食生活をチェックしていただきながら、バランスの良い食事をするために、「魚や肉の適正量を知ってください」「不足しがちな野菜を、沢山食べてください」「野菜を先に食べれば、血糖も上がりにくいし、お腹もいっぱいになりますよ」と実例を挙げながら説明をしました。



- ◇ 「実物があると分かりやすいです」「野菜を増やします」「薄味にしようと思います」それぞれ気づきを書いてお帰りいただきました

長崎病院糖尿病教室は年4回の予定で行っております。

詳しくはHP → 「長崎病院からのお知らせ」 → 「平成27年度糖尿病教室スケジュール」

でご確認ください。

次回は2月20日(土) 13:15分から糖尿病教室を開催いたします。(診察の都合により、時間が変更になっています)

演題は ①低血糖とシックデイの対処法 講師は医師 木戸 和枝

②薬物療法の種類について 講師は薬剤師 寺岡 豊

場所は長崎病院ヘルスケアセンター1階です。スタッフ一同、皆様のご参加をお待ちしております。